

# TRAININGSZENTRUM ROSTOCK DES JU-JUTSU-TEAM ROSTOCK e.V.

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
8:00 – 16.00Uhr JVA - Waldeck	8:00 – 17.00Uhr JVA - Waldeck	10:00 – 17.00Uhr SV Fortuna e.V.	16.00 - 17.00Uhr Brazilian Jiu-Jitsu ab 7 Jahren (Steve / BJJ Rostock)	
16:30-18:00Uhr Ju-Jutsu Kinder ab 6 Jahren (Alwin, Sebastian) 	17:00-18.00Uhr Kindertraining (Mike)	17:00-18.30Uhr Ju-Jutsu Kinder ab 9 Jahren (Alwin, Florian) 	17:00-18.00Uhr Athletiktraining Kinder (Andrea)	16.30 – 18:00Uhr Ju-Jutsu Wettkampftraining Kinder (Kevin) 
18:00 – 20.00Uhr Box-Workout Erwachsene (Jan, Sebastian, Uwe)	18:00 – 19.30Uhr Brazilian Jiu-Jitsu ab 16 Jahre (Steve / BJJ Rostock)	18:30 – 20.00Uhr Brazilian Jiu-Jitsu ab 16 Jahre (Steve / BJJ Rostock)	18:30-20:00Uhr Grappling(A+F) Erwachsene (Christopher, Kevin)	18:30 – 20.00Uhr Brazilian Jiu-Jitsu ab 16 Jahre (Steve / BJJ Rostock)
	19:30 - 21:00 Uhr Kali Silat Evolution (Christopher, Sven) 	20:00 – 21:30Uhr Ju-Jutsu (A+F) Erwachsene (Christopher) 		A - Anfänger F - Fortgeschrittene